

Risotto de navets caramélisés, citron et romarin

Pour 2 personnes:

500g de navets
1 càs de miel, 1 càs d'huile d'olive

150g de riz
2 càs d'huile d'olive
50 cl de bouillon, 1/2 citron
1 branche de romarin

Laver les navets, les couper en petits cubes et les faire dorer dans une poêle bien chaude avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter le miel et le romarin. Laisser cuire ainsi, à l'étuvée, jusqu'à ce que les navets soient bien fondants.

Pendant ce temps, préparer le risotto. Dans une casserole, faire revenir le riz avec l'huile d'olive jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Ajouter la branche de romarin. Ajouter progressivement le bouillon, en attendant que le riz l'absorbe avant d'en rajouter. Il faut compter 20mn de cuisson à feu moyen.

Une fois la cuisson du riz terminée (il doit rester suffisamment de liquide pour avoir un bel aspect crémeux), enlever la branche de romarin, et ajouter les navets fondants, en remuant délicatement. Ajouter le jus de citron.

Dhal de lentilles corail aux épinards

Pour 4 personnes:

- 200g de lentilles corail rincées
- 600g d'épinards lavés et émincés grossièrement
- 1 gros oignon jaune émincé
- Bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco
- Curry
- Curcuma
- 1 CS d'huile de coco

Préparation

Faites fondre l'huile de coco dans une sauteuse puis ajoutez du curry et du curcuma. Mélangez bien et faites chauffer quelques instants pour que les épices diffusent leurs arômes. Ajoutez l'oignon émincé et faites le fondre.

Ajoutez les lentilles corail et couvrez de bouillon de légumes. Laissez cuire 15 minutes environ en ajoutant du bouillon si besoin.

Ajoutez les épinards et laissez cuire 5 minutes, le temps de les faire tomber, puis versez le lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez bien chaud ! Bon appétit.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 49

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Pomme de terre	Kg	III	1.90	1	1.90		
Navet	Kg	III	2.50	0.5	1.25	0.4	1
Chou rave	Pièce	II	1.20	1	1.20		
Oignon jaune	Kg	II	2.50	0.450	1.13		
Epinard	Kg	II	4.40	0.7	3.08		
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Mesclun	Kg	I				0.250	3
Betterave cuite	Kg	I	4.00			0.6	2.4
Chou de Pontoise	Kg	I	2.40			1.2	2.76
Poivron	Kg	II	3.90			0.15	0.59
Coriandre	Botte	I	1.20			1	1.20
					8,55		13,65



Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

Pour annuler un panier

Avant le lundi 8h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Deux variétés différentes de pomme de terre : Passion s à peau jaune, Rosabelle à peau rouge. Les deux sont des chair tendre (purée, frites), vous aurez l'une ou l'autre dans votre panier!

Appel à bénévoles !

Pour rappel, nous cherchons des bénévoles cet hiver pour : de la conversation en français avec les salariés non-francophones, de l'aide à la préparation du code de la route, des simulations d'entretien (pour un stage, un emploi, une formation), un appui technique pour des chantiers de bricolage.

Un panier pour la semaine de Noël ?

N'oubliez pas de nous prévenir si vous souhaitez un panier en semaine 52 !

Pour les dépôts du mardi, il sera livré le mercredi 26 décembre. Il y a des changements pour certains dépôts, merci de vous reporter au tableau envoyé par email.